

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA YAPIM BIRU-BIRU TAHUN 2018.
2. Latihan bentuk segi tiga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA YAPIM BIRU-BIRU TAHUN 2018.
3. Latihan berpasangan lebih besar pengaruhnya daripada latihan bentuk segi tiga terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA YAPIM BIRU-BIRU TAHUN 2018.

4. B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Agar pelatih memberikan latihan berpasangan dan latihan bentuk segi tiga karena sama-sama berpengaruh terhadap hasil *passing* bawah bola voli.
2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.